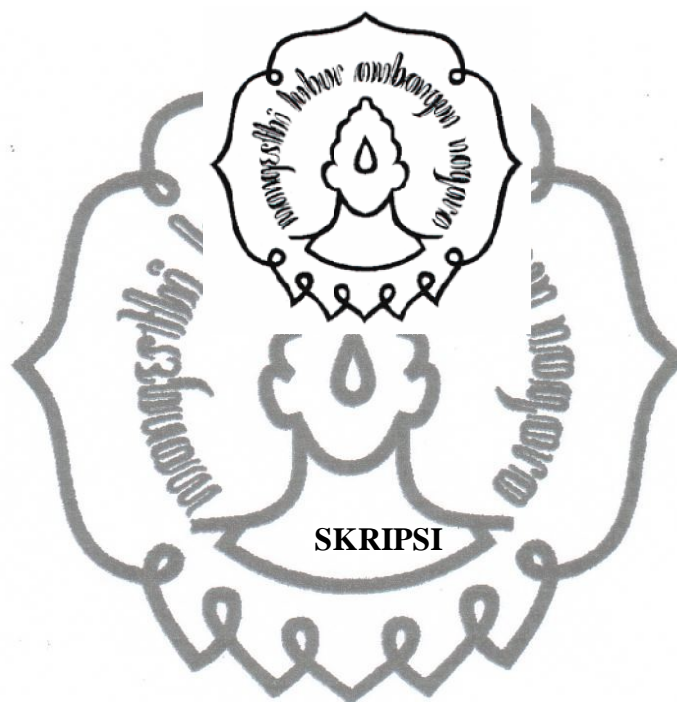


perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
MELALUI PENERAPAN PEMBELAJARAN *TEAM GAMES TOURNAMENT*
PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2012/2013**



Oleh :

GIRI WIARTO

K4609046

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2013**

commit to user

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
MELALUI PENERAPAN PEMBELAJARAN *TEAM GAMES TOURNAMENT*
PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 SURAKARTA
TAHUN AJARAN 2012/2013**



Oleh :

GIRI WIARTO

K4609046

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juni 2013**

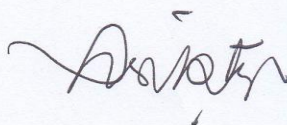
commit to user

PERSETUJUAN

S
F Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

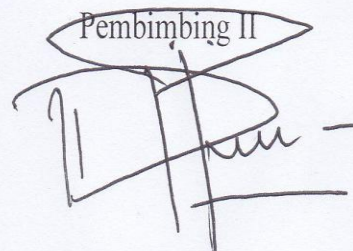
Surakarta, Juni 2013

Pembimbing I



Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes
NIP 19630608 199010 2 001

Pembimbing II



Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or
NIP 19730305 200501 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : *SENIN*
Tanggal : *15 JULI 2013*

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Waluyo, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd

Anggota I : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Giri Wiarto. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN PEMBELAJARAN *TEAM GAMES TOURNAMENT* PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Surakarta tahun ajaran 2012/2013 melalui penerapan pembelajaran *Team Games Tournament*.

Penelitian merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi tindakan untuk tiap siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Surakarta tahun ajaran 2012/2013 yang berjumlah 29 siswa, 6 siswa putra dan 23 siswa putri. Sumber data untuk penelitian ini berasal dari siswa dan guru. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya menggantung dan pengamatan dari proses pembelajaran. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dan kuantitatif.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan pembelajaran *Team Games Tournament* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa dari prasiklus ke siklus satu dan dari siklus satu ke siklus dua. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus satu terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh untuk siswa yang tuntas yaitu 75,86% atau 22 siswa yang tuntas. Sedangkan pada siklus dua peningkatan hasil belajar lompat jauh sebesar 89,65% atau 26 siswa yang tuntas.

Simpulan penelitian tindakan kelas ini adalah melalui penerapan pembelajaran *Team Games Tournament* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 Surakarta tahun ajaran 2012/2013.

Kata Kunci : lompat jauh, lompat jauh gaya menggantung, penerapan pembelajaran *Team Games Tournament*

ABSTRAC

Giri Wiarto. **IMPROVEMENT LEARNING RESULT OF THE HANG STYLE LONG JUMP BY APPLYING OF LEARNING *TEAM GAMES TOURNAMENT* IN STUDENT CLASS VIII B SMP NEGERI 5 SURAKARTA ACADEMIC YEAR 2012/2013.** Skripsi. Faculty Teacher Training and Education, Sebelas Maret University. 2013.

The purpose of this research is to improve the learning result of the hang style long jump in student class VIII B SMP Negeri 5 Surakarta academic year 2012/2013 by application of learning *Team Games Tournament*.

Research is action research (PTK). The experiment was conducted in two cycles, consisting of planning, implementation, observation and reflection action for each cycle. Subjects were students class VIII B of SMP Negeri 5 B Surakarta academic year 2012/2013, amounting to 29 students, 6 boys and 23 student daughter. Sources of data for this research came from the students and teachers. Data collection techniques using the test and measurement capabilities hang style long jump and observation of the learning process. Data were analyzed using descriptive analysis techniques are based on qualitative and quantitative analysis.

Results of the study showed that through the application of learning *Team Games Tournament* can improve learning outcomes in the hang style long jump in student from prasiklus to one cycle and from one cycle to second cycle. Based on data analysis results in an increase in the one cycle of learning outcomes long jump for students who completed the 75.86% or 22 students completed. While the increase in second cycle long jump achievement of 89.65% or 26 students completed.

Conclusion this action research is through the application of learning *Team Games Tournament* can improve learning outcomes in the hang style long jump in students class VIII B of SMP Negeri 5 B Surakarta academic year 2012/2013.

Keywords: long jump, hang style long jump, the application of learning *Team Games Tournament*

MOTTO

Anda tidak pernah mencapai kesuksesan sesungguhnya sampai Anda menyukai apa yang sedang Anda kerjakan (Dale Carnegie)#

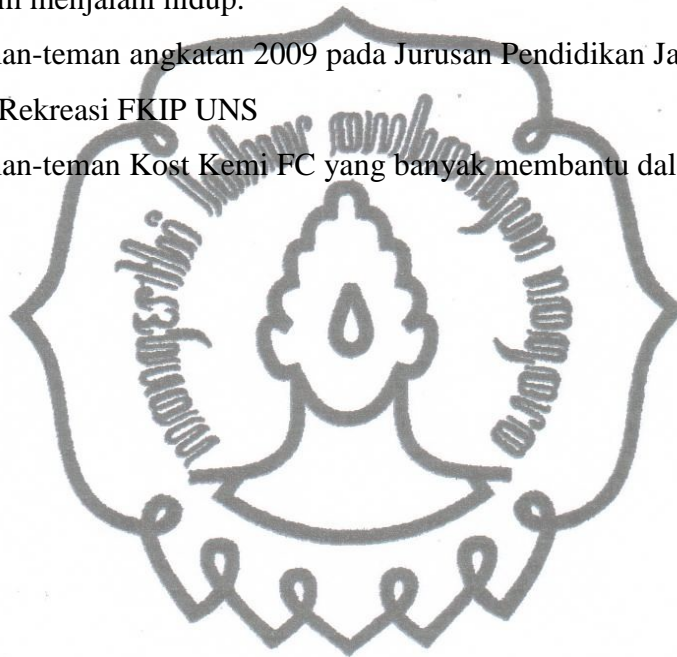
Sesuatu yang dapat terjadi hari ini tidak akan terjadi pada hari esok namun sesuatu yang tidak dapat terjadi pada hari ini pasti akan terjadi pada hari esok. Untuk itu jadilah yang terbaik pada hari ini (Giri Wiarto)#



PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini untuk :

- “Bapak dan Ibu” yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil untukku sehingga aku bisa melangkah menjadi lebih baik.
- “Vaiza Santi Rohmah” yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menjalani hidup.
- Teman-teman angkatan 2009 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNS
- Teman-teman Kost Kemi FC yang banyak membantu dalam penelitian.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan ilmu, kesehatan dan kemuliaan akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI PENERAPAN PEMBELAJARAN TEAM GAMES TOURNAMENT PADA SISWA KELAS VIII B SMP NEGERI 5 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2012/2013**”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Dalam menyusun skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kesemua pihak yang telah membantu, membimbing dan mengarahkan. Hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes., selaku pembimbing I yang selalu menyempatkan untuk membimbing dalam penulisan skripsi ini.
5. Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing II yang juga memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SMP Negeri 5 Surakarta, yang telah memberikan ijin guna memperoleh data penelitian.
7. Bambang Trijono JS, S.Pd.,M.Or., selaku guru mata pelajaran Penjas di SMP Negeri 5 Surakarta yang telah membantu penulis dalam penelitian.
8. Siswa kelas VIII B SMP Negeri 5 tahun ajaran 2012/2013 yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

commit to user

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Tak ada gading yang tak retak, begitu pula dengan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan dan kelemahan. Walaupun demikian penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.. Aamiin.

Surakarta, Juni 2013



Penulis

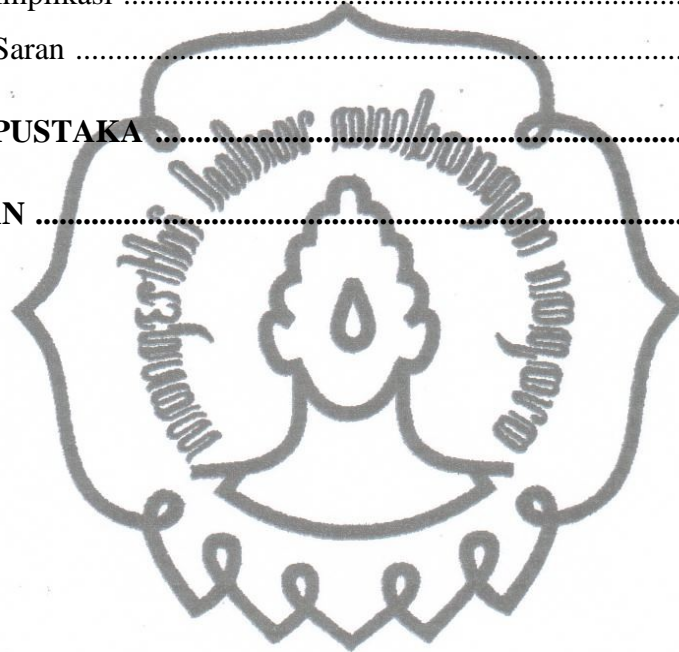
DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Lompat Jauh	5
a. Pengertian lompat jauh gaya menggantung	5
b. Teknik dasar lompat jauh gaya menggantung	6

2. Belajar dan Pembelajaran	9
a. Pengertian belajar dan pembelajaran	9
b. Ciri-ciri belajar dan pembelajaran	11
c. Prinsip-prinsip dalam belajar	11
d. Tujuan belajar dan Pembelajaran	12
e. Komponen pembelajaran	14
f. Model Pembelajaran	15
g. Hasil Belajar	16
3. Bermain	18
a. Pengertian Bermain	18
b. Ciri-ciri Bermain	20
c. Jenis-jenis Bermain	21
d. Manfaat Bermain	22
4. Pembelajaran <i>Team Games Tournament</i>	23
a. Pembelajaran Kooperatif	23
b. Pembelajaran <i>Team Games Tournament</i>	24
c. Tujuan dan Fungsi hasil belajar melalui Team Games Tournament	24
d. Kelebihan dan kekurangan <i>Team Games Tournament</i>	25
e. Pembelajaran <i>Team Games Tournament</i> untuk Lompat Jauh Gaya Menggantong	26
B. Kerangka Berfikir	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat penelitian	31
2. Waktu penelitian	31
B. Subjek penelitian	32
C. Sumber data	32
D. Teknik pengumpulan data	32
E. Uji validitas data <i>commit to user</i>	33

F. Analisis data	33
G. Indikator kinerja penelitian	34
H. Prosedur penelitian	35
1. Rancangan Siklus 1	36
a. Tahap perencanaan	36
b. Tahap pelaksanaan	37
c. Observasi tindakan	38
d. Tahap refleksi	38
2. Rancangan siklus 2	38
a. Tahap Perencanaan	38
b. Tahap Pelaksanaan	39
c. Observasi Tindakan	39
d. Tahap Refleksi	39
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Pratindakan	40
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	42
1. Siklus 1 pertemuan 1	42
a. Perencanaan Tindakan	42
b. Pelaksanaan Tindakan	43
c. Observasi Tindakan	46
d. Refleksi Tindakan	49
2. Siklus 1 pertemuan 2	50
a. Perencanaan Tindakan	50
b. Pelaksanaan Tindakan	51
c. Observasi Tindakan	53
d. Refleksi Tindakan	55
3. Siklus 2 pertemuan 1	57
a. Perencanaan Tindakan	57
b. Pelaksanaan Tindakan	57
c. Observasi Tindakan	59

d. Refleksi Tindakan	61
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	63
D. Pembahasan	64
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	68
A. Simpulan	68
B. Implikasi	68
C. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan rangkaian lompat jauh gaya menggantung	6
2. Fase Bertolak/Menumpu pada balok tumpuan	8
3. Fase melayang dalam lompat jauh gaya menggantung	9
4. Ilustrasi <i>Team Games Tournament</i>	27
5. Siklus dalam PTK	35
6. Grafik prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung prasiklus.....	41
7. Grafik prosentase ketuntasan pada siklus 1 pertemuan 1	50
8. Grafik prosentase ketuntasan pada siklus 1	56
9. Grafik Prosentase Ketuntasan Pada Tiap Siklus.....	63
10. Perbandingan prosesntase ketuntasan antar siklus	64

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel		
1. Skor Penilaian <i>Team Games Tournament</i>		28
2. Rencana kegiatan penelitian		31
3. Teknik pengumpulan data		32
4. Prosentase Target Capaian		35
5. Deskripsi hasil pratindakan		41
6. Rangkuman point antar kelompok siklus 1 pertemuan 1		47
7. Deskripsi Hasil Tindakan Pada siklus 1 pertemuan 1		49
8. Rangkuman point antar kelompok siklus 1 pertemuan 2		54
9. Deskripsi Hasil Tindakan Pada siklus 1 pertemuan 1 dan 2		56
10. Rangkuman point antar kelompok siklus 2 pertemuan 1		60
11. Deskripsi Hasil Tindakan Pada siklus 2 pertemuan 1		62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk pelaksanaan tes lompat jauh	74
2. Bentuk Kartu Ceria	75
3. Penilaian Kartu Ceria pada Kondisi Awal	76
4. Lembar Observasi Aktifitas Siswa pada Kondisi Awal	77
5. Rekap Lembar Observasi Aktifitas Siswa pada Kondisi Awal	78
6. Lembar Observasi Aktifitas Guru pada Kondisi Awal	79
7. Lembar Observasi Penggunaan Alat Pembelajaran pada Kondisi Awal	80
8. Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Kondisi Awal	81
9. Silabus Pembelajaran	96
10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	97
11. Skenario Pembelajaran	164
12. Hasil Kartu Ceria Tiap Siklus	176
13. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Tiap Siklus	179
14. Lembar Observasi Aktifitas Guru Tiap Siklus	182
15. Lembar Observasi Penggunaan Alat Pembelajaran	185
16. Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Siklus 1	188
17. Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Siklus 2	200
18. Dokumentasi Penelitian	206